



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 10. 12. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Sajtkrém, natúr	23,72	5,67	0,08	0,58	0,34	0,03	0,00	0,02		
			Fehérkenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,60	0,00	0,24		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		T	Csipkebogyótea	35,85	8,58	0,01	0,00	0,00	2,09	2,00	0,00		
		E	Sült virsli	537,31	128,54	6,25	11,39	3,99	0,10	0,00	1,25		
			Sütőtökfőzelék mir.	485,25	116,09	3,92	2,06	0,30	19,06	0,50	0,04		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Tejeskávé	521,21	124,69	6,06	5,60	0,82	8,40	2,50	0,14		
			Pulykamell sonka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
			Teljes kiőrlésű zsemle	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22		
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	2 773,65	663,55	23,71	27,78	6,22	73,52	9,00	2,01		





2026. 10. 13. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Vajkrém, magyaros	15,88	3,80	0,03	0,40	0,19	0,02	0,00	0,00		
			Kornspitz	352,00	84,21	3,00	1,00	0,13	15,25	1,01	0,25		
			Kápia paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
		T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
		E	Csirkerizottó, bölcsi	1 133,37	271,14	6,39	9,01	1,77	40,81	0,00	2,08		
			Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
		U	Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Vaníliás túrókrém	411,53	98,45	6,33	6,45	3,35	3,65	1,60	0,03		
			Molnárka	705,00	168,66	4,60	4,20	0,55	27,00	1,35	0,44		
			Összesen:	3 218,46	769,96	24,32	24,12	6,41	108,95	10,46	2,88		
2026. 10. 14. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Erdei gyümölcsös tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Májkrem	13,81	3,30	0,12	0,31	0,14	0,01	0,71	0,03		
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,60		
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		T	Gyümölcslé 100% I-es	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
		E	Pulyka aprópecsenye bölcsi	336,97	80,62	9,83	4,15	0,56	4,73	0,00	0,14		
			Karfiolfőzelék	542,01	129,67	5,58	4,32	1,85	16,65	0,00	0,55		





2026. 10. 14. szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	U	Tej	468,16	112,00	6,00	5,60	0,81	5,30	0,00	0,13		
		Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,40		
		Teljes kiőrlésű kifli	327,09	78,25	2,75	0,70	0,10	14,75	0,16	0,03		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		Összesen:	3 183,05	761,51	34,45	21,03	6,57	105,36	4,87	1,93		
2026. 10. 15. csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	468,16	112,00	6,00	5,60	0,81	5,30	0,00	0,13		
		Pogácsa, krumplis 60g	476,84	114,08	1,54	8,19	2,24	8,43	0,09	0,50		
	T	Epres gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
	E	Zöldborsóleves csirkehússal	811,95	194,25	12,91	6,49	0,80	20,62	0,00	0,39		
		Tejbedara	1 149,76	275,06	10,13	6,43	1,07	39,87	5,00	0,14		
	U	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00		
		Borjúpárizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34		
		Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
		Teljes kiőrlésű zsemle	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22		
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	3 646,40	872,35	35,05	36,87	6,58	90,88	10,59	1,80		





2026. 10. 16. péntek	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Sajtkrém, zöldfűszeres	178,23	42,64	2,33	3,56	2,11	0,29	0,00	0,23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,32		
			Paprika, kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
		E	Rakott burgonya darálthússal	1 278,91	305,96	17,77	9,57	4,49	36,32	0,00	1,27		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
			Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Őszibarack-mangó tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Joghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60		
			Kifli	171,30	40,98	1,41	0,11	0,04	8,55	0,00	0,16		
			Összesen:	3 151,83	754,04	35,88	24,10	11,00	94,89	6,50	3,61		

.....

Bölcsődevezető

.....

Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egy év alatti kisgyermek reggelit, tízórait illetve uzsonnát életkoruk és
hozzátáplálás állapotától függően, a szülővel egyeztetve kapnak!

